

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Saat ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi dan ada pula yang hanya untuk rekreasi saja. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kesegaran jasmani. Untuk mencapai kesegaran jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Upaya pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan antara lain: diadakannya peningkatan sarana prasarana pendidikan, peningkatan tenaga guru yang profesional dan pembenahan kurikulum. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran. Stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 5). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan

yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif disetiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Blondo 3, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri Blondo 3 belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga untuk prasarana yang ada seperti halaman sekolah yang luasnya hanya sekitar 200 m<sup>2</sup> sedangkan jumlah murid keseluruhan ada 270 siswa dengan halaman yang kurang luas tersebut tentunya gerak siswa kurang leluasa.

Penulis juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Blondo 3, banyak diantaranya para siswa khususnya anak putri kurang semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera ada beberapa anak yang tidak kuat mengikutinya sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan absensi siswa yang sakit kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3 pada semester I tahun ajaran 2011/2012 mencapai 3,99 %. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, selain pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Blondo 3 juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap Jum'at pagi selama 35 menit. Meskipun SD Blondo 3 telah melaksanakan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Blondo 3 belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap siswanya, demikian juga pengukuran status gizi juga belum pernah dilakukan.

Kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi peran pengetahuan orang tua murid tentang zat gizi dari makanan yang dikonsumsi anaknya juga turut mendukung. Menurut Asmira Sutarta dalam skripsi M. Itsna Harjanta (2002) ada enam macam zat gizi yaitu: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, air. Kekurangan zat gizi tersebut dapat berpengaruh antara lain terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental. Kebutuhan zat gizi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

Namun kenyataan yang ada Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SD Negeri Blondo 3 yang berfungsi sebagai modal untuk mencapai dan menanamkan sikap, tingkah laku dan kebiasaan hidup belum dapat berjalan dengan baik. Sehingga kondisi fisik anak rata-rata lemah, daya tahan tubuhnya kurang baik, maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai keadaan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi

siswakelas IV dan V di SD Negeri Blondo 3, Mungkid, Magelang Tahun Ajaran 2011/2012.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang ada untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Blondo 3 tidak sesuai dengan jumlah siswa.
2. Sebagian anak tidak kuat mengikuti upacara bendera sampai selesai.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Blondo 3 belum bisa menimbulkan semangat siswa mengikuti pembelajaran sampai jam pembelajaran habis.
4. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa SD Negeri Blondo 3 belum diketahui.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini sangat luas dan agar permasalahan dapat fokus, maka perlu dibatasi yaitu tentang “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3, Mungkid, Magelang Tahun Ajaran 2011/2012.”

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Seberapa besar status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Untuk mengetahui status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Blondo 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat:

1. Manfaat secara teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
  - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa.
  - c. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian kesegaran jasmani dan status gizi di sekolah

## 2. Manfaat secara praktis

### a. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi siswa.

### b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Penjasorkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan status gizi para siswa.

### c. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya, siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani dan menjaga pola makan dengan gizi yang seimbang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.